

DAXUE TIYU JIAOCHENG

大学体育 教程

潘志翔 蒋书君 主编



电子科技大学出版社

大学体育 教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

潘志翔 蒋书君 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程 / 潘志翔, 蒋书君主编. —成都:
电子科技大学出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5647-4687-2

I. ①大… II. ①潘… ②蒋… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 148983 号

大学体育教程

潘志翔 蒋书君 主编

策划编辑 曾 艺
责任编辑 曾 艺
责任校对 于 兰

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸 185 mm×260 mm
印 张 15.25
字 数 370 千字
版 次 2017 年 6 月第一版
印 次 2017 年 6 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4687-2
定 价 32.00 元

版权所有, 侵权必究

编委会名单

主 编	潘志翔	蒋书君		
副主编	赵晨辉	熊 旭	杨 科	
	谢晓陆	唐 毅	刘凯宁	
编 委	顾 君	张国尧	黄从捷	邢超飞
	罗长迪	赵季宇	贺 刚	张前成
	何 婷	冯漓江	侯建会	杨 杉
	毛前伟	邓辉辉	唐伟晨	刘修晏
	帅 冰	崔 进	王 富	曾维川
	曾 丹	蒋 江	罗 程	

前 言

实现中华民族伟大复兴的中国梦与中国体育强国梦息息相关，而体育强国梦的根基在校园。党的十八届三中全会对学校体育工作做出重要部署，提出“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的工作要求。《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》《进一步加强学校体育工作若干意见的通知》《关于全面提高高等教育教学质量的若干意见》等系列文件，更是要求发挥学校体育优势，增强青少年体质，扮演好在高等教育人才培养中的重要角色。如何创新体育教学内容、方式和载体，提高人才培养质量，是广大体育教学工作者必须面对的重要课题。

为顺应时代发展的需求，高等院校人才培养目标的革新，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》对高等学校体育教育的要求，以“健康第一”为指导思想，紧跟学科最新发展研究成果，《大学体育教程》一书凝聚众多编者多年高校体育教学实践经验，同时注意对同类教材精华的汲取，以期培养应用型、复合型、技能型人才做出贡献。

本书在编写过程中创造性的加入四川大学锦城学院近年来实行的“一体两翼”、“两设一翻”体育教学经验，尝试探索出全新的体育教学理念，并紧密联系高校体育教学实际与学生需求，一方面，注重知识结构体系的完整性、系统性。体育理论篇介绍体育发展史、科学锻炼、运动与保健等基本理论知识；大众体育篇讲授诸多运动项目的基本技战术、练习方法及竞赛规则等实践性知识，主要介绍了田径、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳及健身操等传统项目；休闲体育篇则介绍了新兴的健美运动与拓展训练等休闲运动项目，可以满足不同人群的学习、锻炼需求。另一方面，强调实用性、专业性与普适性的结合与统一，兼顾课内体育教学与课外体育锻炼。因此，本书具有广泛的应用价值，可作为大专院校普遍体育课程的教学用书，同时也可作为广大体育爱好者自主锻炼的指导参考书。

本书由四川大学锦城学院、成都体育学院联合编写。潘志翔与蒋书君担任主编，赵晨辉、杨科、唐毅、熊旭、刘凯宁担任副主编。

在编写过程中得到了院系领导及多位专家的支持与帮助，融汇吸收了国内诸多前辈、同行的研究成果和著述，在此一并表示衷心的感谢！

对于本书的疏漏和不妥之处，敬请广大前辈、同行及读者给予指正。

编 者

2017年6月

目 录

体育理论篇

第一章 体育及其发展简史	3
第一节 体育概论	3
第二节 中外体育发展历史	5
第三节 休闲体育	9
第二章 体育锻炼的原则与注意事项	20
第一节 体育锻炼与人体健康	20
第二节 体育锻炼的基本原则	25
第三节 体育锻炼注意事项	25
第三章 运动与保健	27
第一节 体育运动保健常识	27
第二节 运动性疲劳与恢复	28
第三节 常见运动疾病和损伤的处理及预防	29

大众体育篇

第四章 田径运动	35
第一节 田径运动概述	35
第二节 跑的基本技术	38
第三节 跳的基本技术	44
第四节 投掷的基本技术	50
第五章 足球运动	53
第一节 足球运动简介	53
第二节 足球运动的基本技术	53
第三节 足球运动的主要规则	64
第六章 篮球运动	73
第一节 篮球运动的基本技术	73
第二节 篮球运动的基本战术	84
第三节 篮球运动的主要规则	89

第七章 排球运动	91
第一节 世界排球运动的起源与发展概况	91
第二节 排球运动的基本技术	93
第三节 排球运动的基本战术	98
第四节 排球运动的主要规则	103
第八章 乒乓球运动	107
第一节 乒乓球运动简介	107
第二节 乒乓球运动的基本技术	109
第三节 乒乓球运动的基本战术	122
第四节 乒乓球运动的主要规则	123
第九章 羽毛球运动	128
第一节 羽毛球运动概述	128
第二节 羽毛球运动的基本技术	131
第三节 羽毛球运动的基本战术	145
第四节 羽毛球运动的主要规则	156
第十章 网球运动	165
第一节 网球运动概述	165
第二节 网球运动的基本技术	165
第三节 网球运动的基本战术	173
第四节 网球场地与主要规则	174
第十一章 武术运动	176
第一节 武术运动简介	176
第二节 武术基本功	176
第三节 二十四式简化太极拳	179
第十二章 健身操运动	196
第一节 健身操运动概述	196
第二节 健身操运动的基本动作	198
第三节 健身操运动的基本技术	204
第十三章 游泳运动	206
第一节 游泳简介	206
第二节 蛙泳	206
第三节 自由泳	211

休闲体育篇

第十四章 健美运动	217
第一节 健美的概述	217
第二节 健美运动的基本动作	217
第十五章 拓展训练	226
第一节 拓展训练概述	226
第二节 拓展训练主要形式	227
第三节 拓展训练主要项目	228
参考书目	234

体育理论篇



第一章 体育及其发展简史

第一节 体育概论

一、“体育”概念的提出

体育的历史非常悠久，但“体育”这一术语却是很晚才出现的。根据世界体育史料的记载，“体育”一词最早出现在法国。18世纪60年代，法国的一家报刊上用“体育”来论述儿童的身体教育问题。德国近代学校体育的教育家古茨穆茨在1793年出版的《青年的体操》一书中，使用了“体育”和“属于教育的身体练习”等词语。19世纪以后，“体育”已成为专门术语出现在一些教育和体育著作中。

体育有广义和狭义之分。狭义体育是指身体的教育，是一种与维持身体的各种活动有关的教育过程，即体育教育或学校体育。它作为学校的一门课程，主要通过体育课、课余体育训练和课外活动三种基本形式来进行的。广义体育（体育运动），则包括了体育教育、竞技体育和群众体育三个方面。因此，目前公认的体育定义是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、提高运动技术水平、促进人的全面发展、丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

二、体育的类别

目前最常见的分类是把体育分成体育教育、竞技体育和群众体育三类。

（一）体育教育

体育教育也称学校体育，是通过体育课程、课余体育训练和课外活动三种形式来进行的，是学校里的一门课程或学科。学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民健身的基础。

（二）竞技体育

竞技体育（Competitive Sport）也称竞技运动，是在全面发展身体素质的基础上，以最大限度地挖掘人在智力、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异的运动成绩而进行的科学系统的训练和各种竞赛活动。随着竞技体育水平的不断提高，为了应对日趋激烈的赛场竞争，各级各类的运动队都在采用先进的科学方法和手段进行训练，以探索人类运动的极限。竞技体育包括运动训练和竞赛。

（三）群众体育

群众体育（Physical Training and Physical Recreation）也称身体锻炼和娱乐，或称社会体育，是以身体锻炼、养身保健和娱乐休闲为目的的内容健康丰富、娱乐性强、形式多样、喜闻乐见的社会大众体育活动。随着社会经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，我

国的群众体育发展迅猛,各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”在各地纷纷建立,正在吸引着大批的体育爱好者。

三、体育的功能

体育的功能可以分为本质和非本质两类。体育的本质功能是指体育这一社会现象本身所固有的功能,是任何一种体育活动和体育现象都具有的,而非本质功能不是体育所固有的,是一种人为的利用体育所达到的目的或发挥的作用。

(一) 体育的本质功能

体育的本质功能有教育功能、健身功能和娱乐功能。

1. 体育的教育功能

体育是教育的重要组成部分,体育的教育功能是体育的最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为教育的重要手段而发挥着其教育的作用。首先,原始初期手把手的体育技能和生活技能的传授过程本身就是一种教育过程。其次,体育在对人的意志品质和精神思想方面的教育意义也非常显著。如教师在学校里对学生的教育不仅是基本技能的传授,还有体育精神、意志品质和思想道德的教育。在竞技场上也如此,要求运动员遵循更高、更快、更强的奥林匹克精神,在比赛中公平竞争、无私奉献、顽强拼搏,比赛时必须佩带有代表国家的鲜明标志,比赛结束时要奏获胜国的国歌,升获胜国的国旗,这都对运动员进行了很好的爱国主义教育。

2. 体育的健身功能

体育的健身功能是体育的一个本质的功能,这是为大家所公认的。通过体育锻炼可增强体质、促进健康、防病治病。科学证明,科学地从事体育锻炼,适宜负荷的运动对中枢神经和内分泌系统有良好的刺激,能促进新陈代谢、改善血液循环与呼吸机能,有利于机体的生长发育,提高其免疫力。世界卫生组织对健康的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和适应社会良好的总称。”身体锻炼是增强体质,促进和保持健康的状态的最佳手段。

3. 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能是体育能够吸引人的重要因素之一。无论是参与体育活动还是观赏体育比赛,人们都能从中获得乐趣,可以陶冶情操,愉悦身心。人们参加体育活动,会在身体完成各种形式的练习中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智斗勇中,以及在征服自然障碍的胜利后产生愉快和心理上的满足,使人的自尊心、自信心、自豪感以及与同伴的交往和需要得到满足;人们还可以在不同的项目中获得不同的情感体验。

另外,随着现代竞技体育的高水平竞争和电视等传播媒体覆盖面的不断扩大,欣赏体育比赛和体育表演已经是人们生活中必不可少的一部分,丰富了人们的文化娱乐生活。

(二) 体育的非本质功能

体育的非本质功能有经济功能、政治功能、情感功能等。

1. 体育的经济功能

经济是基础,它不仅是其他上层建筑的基础,也是体育的基础。体育活动需要一定的设施和装备,没有经济作坚实的后盾,没有必要设施和装备,任何体育活动都无法开展起

来。同时,体育也具有一定的经济功能,能产生一定的经济效益,如出售体育比赛的入场券、电视转播权、广告宣传,彩票的发行以及其他体育经营和体育产业的开发。

目前,我国体育经济功能的发挥尚处在一个极低的发展阶段,而国外在这方面远比我们成熟得多。

2. 体育的政治功能

体育受到政治的制约,同时体育也影响着政治,体育具有政治功能。在现代和平的社会中,它可以提高国家地位,显示国家的综合国力;可以改善和促进国家之间的关系,增进各国人民之间的友谊。中国的“乒乓外交”,用小小银球转动地球,实现了用和平的方式促使中美关系正常化,曾轰动全球。

3. 体育的情感功能

体育活动能使人的情感发生变化。体育比赛结果的不确定性和及时性往往能引起人们心理上的悬念和期待,以及满足这种期待和需求时引起情感上的共鸣。运动员在平时训练时再苦再累也不会流泪,而当他站在领奖台上,抱着奖杯,在国歌声中,面对冉冉升起的国旗,却热泪涟涟。

第二节 中外体育发展历史

一、体育运动在我国的发展

“体育”一词是19世纪60年代由西方传入我国的,在我国的使用有一个演变的过程。在古代,我国曾用“武术”、“养身”、“导引”等术语来表述“体育”的概念。在洋务运动后期(19世纪90年代),德国和瑞典的“体操”经由日本传入我国,于是就用“体操”这一术语来表示“体育”的含义,在清政府批准执行的《奏定学堂章程》中明文规定各类学校要开设“体操科”(体育课)。因此,在清末废科举、兴学堂的教育变革时期,近代教育制度开始在我国建立,五四运动前,“体操科”被作为各级各类学校的必修课。“体育”一词是在1898年“戊戌变法”前后从日本引进的。康有为在1897年编辑的《日本书目志》中收录了《体育学》这本书目。1903年清朝的官方文件《学务纲要》中提到:“国外学堂,于智育、体育外,尤重德育,中外古无二理也。”1917年毛泽东写《体育之研究》的标题用“体育”一词,但文内仍用“体操科”、“体操教习”等词。直到1923年北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中,才正式将“体操科”改为“体育课”,“体育”一词才被广泛使用。

我国的体育发展与社会历史的兴衰有着密切的联系。在我国的夏、商、周、春秋时期,由于战争和军事的原因,刺激了军事武艺的发展,军队对身体的训练十分重视。随着学校教育的产生和发展,体育教育被列为教学内容,六艺中的射、御都是军事体育内容。

从战国时期起,我国两千多年的封建社会开始了,由于战争的原因,各诸侯国都很尚武,提倡军事体育训练,开展体育活动。同时,由于经济的发展,促进了医疗、养生和民间体育的发展。在汉代“文景之治”时期,体育被用来作为抵御外敌、强身祛病的方法和手段,得到了很大的发展。

两晋、南北朝时期社会出现了动荡不安、混乱分裂的局面,学校教育受到严重的影响。

体育运动不被重视,一些身体运动被废弃,取而代之的是一些供统治者享乐的歌舞、百戏和一些与轻巧纤弱之风相适应的投壶、弈棋等活动,导致体育发展走上歧途。但是,从另一方面来说,娱乐性体育和养生导引之术得到了发展。

隋唐五代时期,从“贞观之治”到“开元盛世”,体育的发展达到了前所未有的繁荣。其发展规模之大、范围之广也是空前的。

到了宋代,由于当时的理学家们“主静”而“反动”,体育的发展十分缓慢。

明朝的朱元璋设立武举制,加强了军事武艺的训练要求,尚武之风非常盛行,民间武艺高强之士辈出。在清初,军事武艺也得到了极大的发展,达到了一个新的高点。但是从乾隆之后,由于内政腐败,外患连年,清王朝逐渐走向崩溃,体育也随之走向衰落。鸦片战争之后,我国体育的发展到了一个令人痛心的低谷,“东亚病夫”就是当时我国体育发展状况的如实写照。

中华人民共和国成立以后,我国体育的性质与地位发生了本质的变化,体育得到了盛况空前的大发展。体育在中华大地上得到了前所未有的普及与提高,成了全民的事业。人民的体质得到了增强和改善,摘掉了“东亚病夫”的帽子,体育发展取得了十分可喜的成绩。体育健儿在国际比赛上频频获奖,为我国的体育在国际体坛取得“强国之位”立下汗马功劳。

在国内,许多的体育院校、地方体校也雨后春笋般地建立起来了。各地成立了体育科研院所,纷纷展开体育科学研究,使我国的体育得到了迅速的发展。

亚运会的成功举办,全民健身计划的全面实施,2008年奥运会的成功举办,都足以证明我国目前体育发展的水平和实力。

二、近代西方体育运动发展简介

(一) 近代西方体育运动兴起的时代背景

宗教改革和启蒙运动中对教育的探索确立了体育的地位。卢梭的教育思想和体育思想在18世纪末得到了欧洲各国教育家和体育家的认同,许多新的学校,就是按照他的思想创办的。他的体育主张直接促进了近代体育在欧洲的正式实施。19世纪以后,英国进行了一系列教育改革,其中以托马斯·阿诺德在拉格比公学的改革最为成功。他创立了“竞技运动自治”制度。这是一套学生自己管理自己的运动竞赛制度,它充分发挥了竞技运动的锻炼价值和教育功能,是拉格比公学的一项成功的教育实验。阿诺德的改革牢固地树立体育在教育中的地位,确立了竞技运动的教育价值和社会价值。阿诺德的“竞技运动自治”原则培养出了适应资产阶级需要的新的青年一代,为英国树立了榜样。随着英国竞技运动的发展,竞技运动自治方式传到世界各地,对世界竞技运动的发展产生了重要影响,也为奥林匹克运动的兴起提供了适宜的土壤。其主要内容也是顾拜旦萌发创立现代奥运会构想的源泉之一。

19世纪末20世纪初,随着自由资本主义向垄断资本主义的过渡和世界市场的形成,民族间的壁垒被打破,体育也超越了国界,出现了国际化的体育交流和比赛,形成了体育国际化趋势。

（二）奥林匹克运动——西方体育运动的里程碑

1. 顾拜旦与奥林匹克运动

法国教育家顾拜旦是公认的奥林匹克运动的创始人，他为奥林匹克运动的产生做出了卓越贡献。

顾拜旦在中学时代就对古希腊历史产生了浓厚的兴趣。后来，他又渡海前往英国学习“教育学”，留学期间，他发现英国的教育和体育制度比法国先进，对英国学校的体育课、课外体育活动和郊游十分赞赏，希望向英国学习。在开展体育运动的过程中，培养青少年的刻苦精神、集体责任感和强健的体魄。在古希腊文化的熏陶和当时先进的英国资产阶级教育思想的影响下，他逐渐萌发了改革法国教育制度和倡导体育的思想，而他自己，也希望成为一名优秀的曲棍球和足球运动员。

顾拜旦回国后，选择了从事教育工作和体育工作的道路，陆续发表了《教育制度的改革》《运动的指导原理》《英国与希腊回忆记》《英国教育学》等一系列著作，提出了许多改革教育和发展体育的建议，产生了一定的国际影响。

1888年，顾拜旦就任法国“学校教育、体育训练筹备委员会”秘书长。1889年，顾拜旦代表法国参加了在美国波士顿举行的“国际体育训练大会”，进一步了解了世界体育的动态。他认为，近代体育的发展正在走向国际化，应该借助古希腊体育的经验和传统影响，来推进国际体育，于是，产生了复兴奥林匹克运动会的想法。为了使这一想法得到实现，顾拜旦做了大量的工作。

1892年，顾拜旦游访欧洲，宣传奥林匹克理想。同年在庆祝法国“体育运动协会联合会”成立3周年大会上，他发表了著名的演说，第一次公开和正式地提出了创办现代奥林匹克运动会的倡议。在演说中，顾拜旦阐明：现代奥林匹克运动会应该像古代奥林匹克运动会那样，以团结、和平和友谊为宗旨，但应该比古代奥运会有所发展和有所创新，它应该向一切国家、一切地区和一切民族开放，并在世界各地轮流举办。顾拜旦的倡议，使现代奥运会从一开始就冲破了民族和国家的界限，具有了突出的国际性。

1893年，顾拜旦在巴黎召开了一次国际性的体育协调会议，团结国际体育人士，讨论创办奥林匹克运动会的问题。第二年，他将自己的倡议写成公开信，寄给许多国家的体育俱乐部，得到了不少体育俱乐部的支持。1894年初，为了共商复兴奥运会大计，顾拜旦建议于同年6月举行一次国际体育会议，并致函各国体育组织选派代表参加。顾拜旦和他的支持者们还通过各国驻巴黎使馆同国际社会上的政治家和社会活动家广泛联系。他们的努力收到了成效，一些国家的驻法使节和科教界名流，纷纷表示了他们的支持。

在国际上各种因素的促进和顾拜旦的不懈努力下，创办奥林匹克运动会的各种准备工作就绪了。1894年6月16—24日“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院举行，到会的正式代表79人，他们是来自美国、英国、俄国、瑞士、西班牙、意大利、比利时、荷兰和希腊等12个国家的49个体育组织的代表。会议期间，又先后有21个国家致函，向大会表示了支持和祝贺。顾拜旦的精心设计和主持唤起了与会者对古代奥运会的神往。与会代表一致同意顾拜旦的主张，决定复兴奥林匹克运动会，并通过了《复兴奥运会》的决议。6月23日，大会通过了成立国际奥委会的决议。顾拜旦从79名正式代表中挑选出15人任第1届国际奥林匹克委员会委员，大会还决定由奥运会举办国的国际奥委会委员担任国际奥委



会主席。由于首届奥运会定于 1896 年在希腊首都雅典举行，因此希腊委员维凯拉斯当选国际奥委会第 1 任主席，顾拜旦为秘书长。

大会规定每 4 年举行一次奥运会，还通过了遵循“业余运动”的决议。大会还规定奥运会的比赛项目为田径、水上运动、游泳、划船、帆船、击剑、摔跤、拳击、马术、射击、体操、球类运动等。这是一次在世界体育史上具有里程碑意义的重要会议。

1896 年 4 月 6—15 日，第 1 届现代奥运会终于如期在雅典举行。来自希腊、美国、丹麦、匈牙利、英国、保加利亚、奥地利、澳大利亚、法国、瑞士、瑞典等 14 个国家的 295 名运动员参加了田径、游泳、跳水、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑等项目的比赛。虽然组织尚未很正规，但它却是现代奥林匹克运动正式诞生的重要标志，在世界体育史上占有重要的位置，具有继往开来的意义。至此，奥林匹克运动终于登上了历史舞台，它翻开了人类文明史上又一新的篇章。

2. 奥林匹克运动会内容

(1) 竞技运动比赛

竞技运动比赛是奥运会的主要内容。目前 34 个国际单项体育联合会管辖的 35 个大项是国际奥委会承认的奥林匹克比赛项目，其中夏季奥运会 28 个大项，即田径、赛艇、羽毛球、棒球、篮球、拳击、皮划艇、自行车、马术、击剑、足球、体操、举重、手球、曲棍球、柔道、摔跤、游泳（包括跳水、花样游泳和水球）、现代五项、网球、乒乓球、射击、射箭、排球、帆船、垒球、跆拳道、铁人三项等；冬季奥运会 7 个大项，即雪车、冰壶、冰球、雪橇、冬季两项、滑冰和滑雪等。

(2) 圣火点燃及传递

1920 年第 7 届奥运会上，为了悼念第一次世界大战中死去的战士，主办者在主会场点燃了象征和平的火炬，但没有进行火炬传递活动，火种也不是从奥林匹亚采集的。1934 年国际奥委会在雅典正式做出决定，在奥运会期间，从开幕到闭幕，主会场要燃烧奥林匹克圣火，并且火种必须采自古代奥林匹克运动会的遗址——希腊的奥林匹亚，以火炬接力的形式传到奥运会主办城市。从此，圣火传递成为每一届奥运会必不可少的仪式。

从 1936 年柏林奥运会开始，每届奥运会前，在奥林匹亚的赫拉神庙遗址前都要举行隆重的采火仪式，国际奥委会、奥运会主办地和希腊的官员都要出席。身着古装的希腊少女用聚光镜采得火种，然后用火炬传到雅典，再由雅典传到主办城市。火种必须在奥运会开幕前一天到达主办城市，在开幕式举行时由一人手持火炬，在人们的欢呼声中点燃位于主体育场醒目位置的“奥林匹克圣火”。

(3) 开幕式

开幕式既要反映出以和平、团结、友谊为宗旨的奥林匹克精神，也要展现出东道国的民族文化、地方风俗和组织工作的水平，同时还要表达对世界各国来宾的热情欢迎。开幕式上，除了进行一系列基本的仪式外，一般都有精彩的富有民族特色的团体操和文艺或军事体育表演。

(4) 闭幕式

闭幕式是奥运会欢乐的音符，它把奥运会参加者及全世界的观众情绪推向欢庆的高潮。

(5) 颁奖仪式

颁奖是奥运会上最让获奖运动员和观众激动的仪式。它的举行必须根据国际奥委会规

定的礼仪：在奥运会期间，奖章应由国际奥委会主席（由他选定的委员）在有关的国际单项体育联合主席（或其代表）陪同下颁发。

（6）奥林匹克青年营

在 1912 年瑞典斯德哥尔摩奥运会期间，瑞典国王古斯塔夫五世为了扩大奥林匹克的影响，邀请了来自欧洲的 1500 名青少年，在奥林匹克赛场周围搭起帐篷，进行各种活动，这就是奥林匹克青年营的发端。

从 1964 年东京奥运会开始，青年营成为奥林匹克文化活动的组成部分。这项活动的目的是使来自世界各地的年轻人在奥林匹克的氛围里，互相交流、互相学习，以深刻了解奥林匹克运动的理想。青年营的营员由各国和地区奥委会根据参加者的体育成绩和从事体育运动的态度加以选择，由国家或地区奥委会推荐，年龄规定为 18~22 岁之间。奥林匹克大家庭视奥林匹克青年营为奥林匹克区域，严禁任何政治的、宗教的、种族的宣传活动和示威。奥林匹克青年营的营期最长不得超过 25 天，人数一般在 500~1500 人之间，活动内容包括体育、文化和民俗活动。

3. 奥林匹克运动组织结构体系

（1）国际奥委会

国际奥委会是奥林匹克运动的最高权力机构。它是一个国际性的、非政府的、非营利的组织，是奥林匹克运动的指导者、捍卫者和仲裁人。国际奥委会具有法人地位，它的存在是无限期的。国际奥委会的任务是按照《奥林匹克宪章》领导奥林匹克运动，它根据《奥林匹克宪章》所做出的决定是最终决定。

（2）国际单项体育联合会

国际单项体育联合会指的是在世界范围内管辖一项或几项运动项目并接纳若干管辖这些项目的国家及团体的国际性的、非官方的组织。按照《奥林匹克宪章》的规定，国际单项体育联合会在奥林匹克运动中的主要任务是负责它所管辖的运动项目的技术和行政管理方面的工作。

（3）国家奥委会

国家奥委会是奥林匹克运动的基层组织，是奥林匹克各种活动的直接承担者。国家奥委会是按照《奥林匹克宪章》的规定建立起来，并得到国际奥委会承认的负责在一个国家或地区开展奥林匹克运动的组织。

（4）奥林匹克运动三大支柱的关系

奥林匹克运动的组织体系主要由国际奥委会、国际单项体育联合会和各个国家或地区的奥委会三部分组成。这三者通常被称为奥林匹克运动的三大支柱，它们互相配合，相辅相成，保证着奥林匹克运动的正常运行。

第三节 休闲体育

一、休闲体育运动概述

随着社会的进步与发展，人们的生活水平与生活质量正在不断地得到改善和提高。伴随着生产效率的提高，人们拥有了更多的闲暇时间。在这样的背景下，人们越来越多地关